



VIRUS ZAPADNOG NILA LIČNE MJERE OPREZA

Pitanje: Šta mogu da uradim kako bi smanjio rizik od infekcije virusom Zapadnog Nila?

Odgovor: U vrijeme sezone komaraca od aprila do oktobra, preduzmite slijedeće mjere opreza:

- Ako ste napolju od sumraka do zore kada su komarci najaktivniji, ili u toku dana u području gdje je korov ili visoka trava, obucite zaštitnu odjeću kao što su duge hlače, komotne košulje dugih rukava i čarape i razmotrite korištenje sredstava za odbijanje insekata koje sadrži DEET.

Proizvodi sa niskom koncentracijom DEET-a mogu biti pogodni u situacijama gdje je izlaganje na komarce minimalno. Veće koncentracije DEET-a mogu da budu od koristi u visoko preplavljenim područjima ili sa vrstama koje je teže odbiti. Upotreba DEET-a u koncentracijama iznad 50 procenata je povezano sa povećanim nadražajem kože i sličnih reakcija. *Gdje je pogodno razmotrite ne-hemijske načine spriječavanja od ujeda insekata kao što su zaštitna odjeća (kako je gore izloženo), paravani za prozore i vrata i zaštitne mreže kada kampujete.*

- **Koristite DEET shodno uputama proizvođača na etiketi.**
- *Po mogućnosti, kao kod izlaganja na svaka druga hemijska sredstva, trudne žene treba da izbjegavaju izlaganje na DEET.*
- *Ne dozvolite djeci da rukuju sa sredstvom za odbijanje insekata.*
- *Ne primjenjujte DEET direktno na djecu. Primjenite ga na vaše ruke pa onda stavite na dijete.*
- *DEET je efikasan u periodu od oko četiri sata. Izbjegavajte produženo ili prekomjerno korištenje DEET-a. Koristite tanak sloj da biste pokrili izloženu kožu i odjeću. Ne primjenjujte ga na kožu koja je pokrivena odjećom.*
- *Kada se vratite u zatvorenu prostoriju operite svu kožu i odjeću sapunom i vodom.*
- *Nikad ne koristite odbojno sredstvo preko posjekotina, rana ili nadražene kože.*
- *Ostavite DEET izvan domaća djece.*
- *Zapamtite da vitamin B, ultrazvučni uređaji i tamjan se nisu pokazali kao efikasni u sprečavanju od ujeda komaraca.*

P: Šta mogu da učinim oko moje kuće da bih smanjio izlaganje na komarce?

O: Komarci polažu jaja na stajaćoj ili sporotekućoj vodi (kao što su potoci ili mali zatoni). Korov, visoka trava i žbunje obezbjeđuju stanište komaraca u prirodi. Oni mogu ući u kuću kroz prozore ili vrata bez paravane ili kroz oštećene paravane.

- Provjerite da li prozori i vrata imaju dovoljno dihtovane paravane. Popravite ili zamijenite sve paravane koji su istrošeni ili imaju rupe.
- Izbacite sve odbačene gume sa vašeg posjeda.
- Uklonite limenke, plastične posude, keramičke lonce ili slične posude koje zadržavaju vodu.
- Provjerite da li oluci pravilno odvode vodu. Očistite začepljene oluke na proljeće i u jesen.
- Očistite i hlorišite bazene za plivanje, vanjske saune i kade. Ako su van upotrebe, ispraznite ih i prekrite.
- Ispraznite vodu iz poklopaca bazena.
- Mijenjajte vodu u ptičijim kupalištima svaka tri do četiri dana.
- Prevrnите male plastične bazene za djecu i civare kada nisu u upotrebi.
- Uklonite svu stajaću vodu koja se skuplja na vašem posjedu.
- Podsjetite susjede ili im pomozite da uklone mjesta za razmnožavanje na njihovim posjedima.

Za više informacija nazovite Odjel za zdravlje u Sjevernoj Dakoti na tel. 701.328.2378